

做到这些“点”，这个冬天咱们不将就

立冬是我们传统的二十四节气之一，就是代表着冬天的开始的意思。冬天是天寒地坼、万木凋零、生机潜伏闭藏的季节，人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内。因此，冬季养生应顺应自然界闭藏之规律，以敛阴护阳为根本，做到立冬养藏、滋阴补阳。学会养生保健是少生病的关键。下面为您介绍八个“点”，做到这些就能健康度过这个冬季。 新郑时报 李显文 整理

多“点”笑

喜、怒、思、忧、恐五志之中，忧伤情绪容易伤肺。因此，冬天养生应将我们的心志、肺和呼吸系统与秋收敛之气相应，以笑养肺。

经常笑一笑能使胸部扩张，肺活量增大。特别是清晨锻炼时，若能开怀大笑，可使肺吸入足量的大自然中氧气，呼出二氧化碳，加快血液循环，从而达到心肺及脏腑气血调和，保持人的情绪稳定。笑虽可祛病健身，但必须适度。过分失常的笑，对心肺都有害，也会伤人气。

早“点”睡

中医认为冬主收藏，所以冬三月应早卧晚起，注重补阴才会事半功倍。建议每天最迟不超过12点(即子时)入睡。因为这个时候的“阴”到达了最盛的位置，过了12点阴气就开始下降，阳气缓慢上升。中医向来讲究“天人合一”，而静又养阴。因此，在每日阴阳的此消彼长的过程中，于12点之前入睡，最能养阴。睡眠时的被子应该以暖和、轻柔为宜。

少“点”盐

干燥的气候对呼吸系统伤害较大，容易诱发上呼吸道感染。如果饭菜中含盐量太高，会导致唾液分泌减少，使各种细菌在上呼吸道中更易存活。高盐的饮食还可能降低黏膜抵抗疾病的能力，使细菌、病毒乘机而入，诱发炎症。因此，冬季更应注意限盐。

每人每日食盐摄入量应在6g以下(1啤酒瓶盖大约为6g盐)，同时可以采用醋、芝麻酱、咖喱、料酒、香料来调味，加蒜、姜、葱、胡椒等提味。

吃“点”果

甘酸清润的水果通常富含维生素C和E，可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成，使皮肤水润细腻，维生素E是种高效抗氧化剂，能促进人体新陈代谢，改善皮肤血液循环，增强细胞活力，如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。另外，酸味水果还含有鞣酸、有机酸、纤维素等物质，能起到刺激消化液分泌，加速胃肠蠕动的作用。

进“点”补

立冬养生要科学进补。不同体质的人，进补的侧重点不同，总的来说，无非是缺什么补什么。例如气虚的人要补气，可以多吃花生、红枣、山药；阳虚的人要补阳，可以多吃核桃、韭菜、狗肉、羊肉；阴虚的要补阴，可以多吃梨、银耳、猪蹄。专家提醒，冬季养生一定要有针对性地去“补”，要是搞不清自己的体质，最好是在医生的指导下进补。

出“点”汗

冬季养生要适当动筋骨，出点汗，这样才能强身体。选择冬季适宜的运动项目，总的原则是动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。年轻人或身体较好的中年人可选择跑步等强度较大的运动，锻炼时间比春夏季多10~15分钟；老年人或体质较弱的，可以选择快走、慢跑、打拳等低强度运动，以全身微微出汗为宜。

喝“点”粥

冬季养生宜多食热粥，常吃此类粥具有增加热量和营养功能。老人养生更要多喝粥。晨起服热粥，晚餐宜节食，以养胃气。特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。

此外，还可常食可安神养心的桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的核桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥、护肝明目的菊花粥、和胃理肠的鲫鱼粥等。

护“点”脚

冬季健脚即健身。在冬季不要只顾添加上衣，却忘了下肢和脚的保暖，要知道下半身受寒亦可引发感冒。在气温下降的冬季，应穿一双保暖性好的厚袜子，当袜子和鞋垫汗湿后，要及时烘干，同时鞋子内部也要经常烘晒；另外，老年人从室温较高的屋子外出时，要设法避免寒气的突然刺激。

107岁老人接受白内障手术，5分钟“复明”

新郑市人民医院解放路院区眼科助长寿老人恢复视力

近日，新郑市人民医院解放路院区眼科主任陈志毅为107岁白内障老人顺利实施右眼白内障超声乳化吸除+人工晶体植入术，5分钟手术过程，术后一周复查，视力已经达到0.4。

新郑时报 李显文 通讯员 杨东红 文/图

在家人的劝说下老人同意治疗

家住新郑市新村镇岗李村的李老太太今年已经有107岁高龄，但看上去就像是80多岁，老人思路清晰，听力很好，手脚也很灵便，就是近几年视力严重下降，阻碍老人正常户外活动。

家里儿孙怀疑是白内障，多次让老人去医院治疗，老人怎么也不去，还说老了看不到了，治也治不好。前段时间儿孙们得知“郑州市免费白内障复明工程”

公益活动，在多次劝说老人的情况下，老人终于同意到新郑市人民医院解放路院区接受检查。经过黄巧玲主任(副主任医师)的详细检查后，发现老人的双眼白内障已经很严重，视力只有“手动”，建议尽快手术治疗恢复光明。在全家的劝说之下，得知手术过程仅需几分钟，而且没有任何痛苦，手术全部免费后，老人才勉强同意治疗。

手术在5分钟内顺利完成

10月15日，新郑市人民医院解放路院区眼科主任陈志毅亲自为李老太太实施右眼白内障超声乳化吸除+人工晶体植入术。尽管老人的白内障核性混浊明显，硬度达到了N4，几乎没有皮质，手术难度很大，但陈主任运用娴熟的预劈核技术，非常顺利地完成了手术，并将手术时间控制在5分钟内，使得手术损伤降到最低。手术中李老太太非常配合，手术非常成功，术后一周复查李老太太的右眼视力已经达到0.4。老太太术前右眼视力较差，术后发现右眼比左

眼视力还清晰，高兴之余，老太太强烈要求左眼也行手术治疗，10月29日，陈志毅主任为李老太太左眼实施白内障手术，左眼术后视力0.5顺利出院。出院时，老太太高兴地说：“早知道能治好，我早就来了！”

陈主任介绍，白内障手术不分年龄，只要是身体条件好，90岁以上的老人都可实施手术。但老年人伴随高血压、冠心病或糖尿病等全身性疾病要得到有效的控制，血压、血糖等指标能够稳定在正常或接近正常的水平。



■温馨提示

据悉，“2018年郑州市免费白内障复明工程”已接近尾声，有需要手术的白内障患者尽早到新郑市人民医院解放路院区接受免费治疗。

报名电话：0371-63207120

报名地址：新郑市人民医院解放路院区门诊三楼眼科

